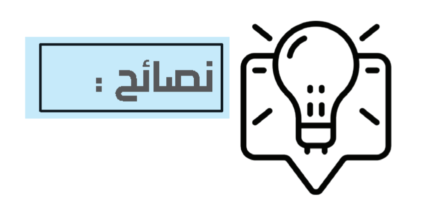
- نظام غذائي (1800 سعر حراري، 1460 ملغم صوديوم، 3000 ملغم بوتاسيوم، 1325 ملغم فسفور) :

- **الفطور** : تفاحة + 90 غم خبز أبيض + بيضة مسلوقة + قطعة جبنة بيضاء حلوة (بحجم علبة الكبريت) + 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون .
- **وجبة خفيفة** : كوب حليب قليل الدسم + تفاحة .
- **الغداء** : كوب ونصف خضار مطبوخة + كوب أرز مفلفل + 90 غم لحمة حمراء او نخدة دجاج .
- **وجبة خفيفة** : حبة أجاص .
- **العشاء** : 2 رغيف خبز ابيض صغير + 2 ملعقة كبيرة لبنة + 2 ملعقة زيت زيتون صغيرة + شرحات خضار طازجة .



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان.
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .